

PLANTINA®

## Vitaminen

**Hooggedoseerd, volledig én gebalanceerd**

Deze drie eigenschappen bepalen in hoge mate de kwaliteit (en de prijs) van een multivitaminen/mineralenpreparaat. Aan deze eigenschappen voldoet de Plantina Multi. De wetenschappelijke staf van het Ortho Institute heeft naar de inzichten van tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling deze Multi ontwikkeld.

Bijzonder is dat de Plantina Multi alle mineralen in voldoende hoge doseringen bevat. Hierin onderscheidt de Plantina Multi zich van vele andere multi's, waar de nadruk vaak uitsluitend ligt op de vitamines. De Plantina Multi is volledig in de zin dat het alléén vitamines en mineralen bevat, geen andere stoffen zoals kruiden. Hierdoor kan optimaal gebruik gemaakt worden van de beschikbare ruimte in het toch al grote tablet. Bovendien bevat de Plantina Multi het totale B-complex en de belangrijkste antioxidanten. De hoge dosering, de balans en de volledigheid maken de Plantina Multi uniek.

De Plantina Multi is een groot tablet, waarin alle vitamines en mineralen in voldoende hoge dosering zitten. Dit geldt echter niet voor vitamine C. De opgenomen hoeveelheid is weliswaar meer dan de aanbevolen hoeveelheid van de Nederlandse gezondheidsautoriteiten, maar volgens de orthomoleculaire voedingsleer onvoldoende. Daarom is het aan te bevelen om naast de Plantina Multi extra vitamine C te slikken.

**Sterke punten van de Plantina Multi**

In de Plantina Multi zitten alleen die voedingsstoffen die de mens zelf niet kan aanmaken en die absoluut nodig (essentieel) zijn om gezond te blijven. Daarnaast bevat de Plantina Multi extra foliumzuur en een aanzienlijke dosering mineralen.

Het valt technisch niet mee om een uitgebalanceerde multi samen te stellen. Onvermijdelijk moeten er concessies gedaan worden. Vaak gaat dat ten koste van de mineralen, vooral van het mineraal magnesium. In tegenstelling tot vele andere multi's is in de Plantina Multi niet gekozen voor het nauwelijks opneembare magnesiumoxide. Deze stof neemt in het tablet weinig ruimte in, waardoor het bij de tablettenmakers populair (en goedkoop) is. De Plantina Multi bevat het goed opneembare magnesiumtauraat in een dosering van maar liefst 100 mg. Ook andere mineralen zitten er in voldoende hoeveelheid in, zoals selenium, zink en borium.

Wist u dat Plantina Multi het volledige B-complex bevat, in voldoende hoge dosering? De Plantina Multi kan dus beschouwd worden als een uitgebreid B-complex mét alle andere vitamines en mineralen, voor slechts een beetje meer geld. Hetzelfde geldt voor de antioxidanten. De Plantina Multi bevat de belangrijke antioxidanten bètacaroteen (vitamine A), vitamine C, vitamine E en selenium.

**Ingrediënten**

Vitamines, mineralen, microkristallijne cellulose, stearinezuur, magnesiumstearaat, siliciumdioxide, hydroxypropylmethylcellulose, natrium crosscarmellose.

**Bevat geen**

gluten, gist, melkbestanddelen (lactose), conserveringsmiddelen, synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen, zoetstoffen en kruiden. Plantina Multi is hypoallergeen en geschikt voor vegetariërs.

**Eén tablet bevat:**

Vitamine A (als palmitaat) (2500 IE) .....	750 µg
Bètacaroteen (van Blakeslea trispora) .....	1500 µg
Luteïne.....	1 mg
Vitamine B1 (thiamine mononitraat) .....	20 mg
Vitamine B2 (riboflavine) .....	20 mg
Vitamine B3 (niacinamide) .....	20 mg
Vitamine B5 (calciumpantothenaat).....	20 mg
Vitamine B6 (pyridoxal-5-fosfaat) .....	20 mg
Vitamine B12.....	20 µg
Foliumzuur .....	400 µg
Biotine.....	100 µg
Cholinetartraat.....	50 mg
Inositol .....	50 mg
Vitamine C (ascorbinezuur) .....	100 mg
Vitamine D3 (cholecalciferol) (200 IE).....	5 µg
Vitamine E (d-alfa-tocoferylsuccinaat) (100 IE) .....	83 mg
Vitamine K1 .....	50 µg
Calcium (als carbonaat).....	200 mg
Magnesium (als tauraat).....	100 mg
Ijzer (als fumaraat) .....	5 mg
Jodium (als kaliumjodide).....	100 µg
Selenium (L-selenomethionine).....	50 µg
Koper (als gluconaat) .....	1 mg
Mangaan (als gluconaat) .....	5 mg
Chroom (als polynicotinaat).....	50 µg
Borium (als natriumboraat) .....	1 mg
Molybdeen (als ammoniummolybdaat) .....	50 µg
Zink (als citraat) .....	10 mg

© Ortho Institute 2011

**Wijze van gebruik**

De Plantina Multi is voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Aanbevolen wordt om één tablet per dag te slikken, bij voorkeur tijdens of vlak na de maaltijd. Voor moeilijke slikkers is er de Plantina Multi Junior. Dit tablet is aanmerkelijk kleiner.

**Verkrijgbaarheid**

Plantina Multi is verkrijgbaar in verpakkingen van 30, 90 en 240 tabletten.

Plantina-producten zijn verkrijgbaar bij

- de apotheek en de betere drogist
- de vitaminespecialzaak en de reformzaak
- de schoonheidsspecialist
- fitness- en gezondheidscentra

Kijk op [www.plantina.nl/bestellen](http://www.plantina.nl/bestellen) voor verkoopadressen.

Kijk voor meer informatie over dit product op: [www.plantina.nl/producten](http://www.plantina.nl/producten)

Bovenstaande informatie is enkel voor informatieve doeleinden. Raadpleeg in geval van ziekte altijd een arts.